

# 『ロコトシ教室』のご案内

泉佐野市通所型短期集中予防サービス（通所C）

こんなお悩みはありませんか？

自分の足で  
買い物に  
出かけたい

自分に合った  
運動を専門職に  
教わりたい

筋力・体力が  
落ちてきたけど  
何をすればいい？

転倒が怖くて  
歩くのが不安

以前よりお風呂  
が入りにくく  
なってきた

ゴミ出しなどの  
家事が大変



参加者ひとりひとりの身体状況に合わせて理学療法士による筋力アップの運動を3か月間\*1行い、運動機能の向上や日常生活での困り事を解決、元気で健康な自立した生活の継続を目指す教室です。

\*1 評価の結果、必要と判断された場合、最大6か月までに延長可



体力がいたらこんなことしたいなあ・・・  
あそこに行ってみたいなあ・・・  
実現に向けて前向きな気持ちでご参加下さい♪

対象者

泉佐野市在住で65歳以上の  
要支援1・要支援2・事業対象者

費用

自己負担なし

日時

週1回（木曜日） 13：30～15：00

場所

栄公泉佐野2階（定員15名、送迎は10名まで）

送迎

有り（自力での通所が困難な方のみ利用できます）

問合せ

裏面の地域型包括支援センターへご相談ください



# ご相談・お申込み先

あなたのお住いの担当圏域の地域型包括支援センターにご相談ください

## 包括支援センターしんいけ

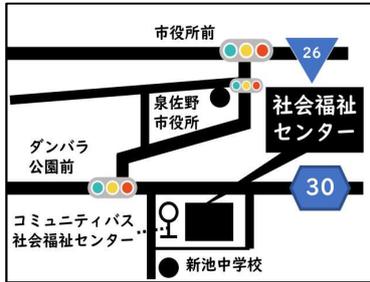
### 新池中圏域

#### 佐野台地区

- 佐野台町、東佐野台
- 西佐野台町
- 南泉ヶ丘

#### 中央地区

- 市場町、葵町
- 中町、松風台
- 日根野西町、幸町
- 日新地区の一部
- 中庄町、泉陽ヶ丘



〒598-0002中庄1102番地

市立社会福祉センター1階

社会福祉法人 泉佐野市社会福祉協議会

TEL/072-464-2366・FAX/462-5400

## 第三中圏域包括支援センター ホライズン

### 三中圏域

#### 北中地区

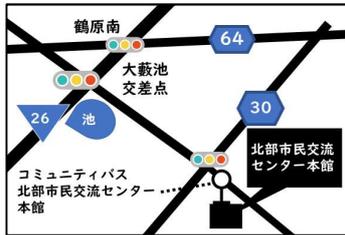
- 下瓦屋町、鶴原町、
- 鶴原中央住宅

#### 長坂地区

- 新泉ヶ丘、泉ヶ丘、
- 下瓦屋南町、貝田町
- 泉佐野鶴原住宅
- 鶴原北住宅、新家町
- 鶴原東町・見出住宅

#### 日新地区の一部

- 湊町、上瓦屋町



〒598-0062泉佐野市下瓦屋222-1

北部市民交流センター本館内

社会福祉法人 水平会

TEL/072-458-0088・FAX/458-0087

## 長南中圏域包括支援センター レポート

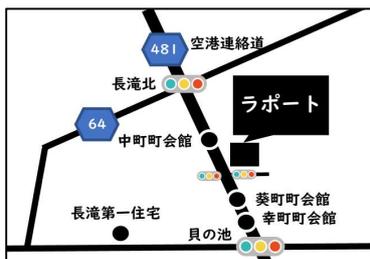
### 長南中圏域

#### 長滝地区

- 東ノ番・中ノ番・
- 西ノ番・新長滝
- 長滝住宅(長滝2357)

#### 南中地区

- 安松(南中安松)
- 南中岡本、
- 櫻井東町・櫻井西町



〒598-0034泉佐野市長滝3672

社会福祉法人 常茂恵会

TEL/072-490-2031・FAX/490-2033

## 佐野中圏域包括支援センター 泉ヶ丘園

### 佐野中圏域

#### 一小地区

- 本町、元町、野出町
- 西本町、笠松町、松原町
- 松原団地住宅、羽倉崎町

#### 二小地区

- 大宮町、栄町、若宮町、
- 大西町、上町、高松町、
- 高松東町、高松北町、
- 高松南町、

#### 三小地区

- 新町、春日町、旭町

#### 末広地区

- 羽倉崎上町、東羽倉崎町、府住東羽倉崎、新安松町
- 東羽倉崎南町、長滝第一住宅(長滝2099)

〒598-0047りんくう往来南5-17

社会福祉法人 泉ヶ丘福祉会

TEL/072-468-8103・FAX/468-8104



## 日根野中圏域包括支援センター いぬなき

### 日根野中圏域

#### 日根野地区

- 東上、久ノ木、中筋
- 西出、西上、野口、
- 新道出、野々地藏
- 俵屋、

#### 大土地区

- 上大木、中大木、
- 下大木、土丸町

#### 上之郷地区

- 母山、机場、女形、上村、中村、下村、郷田

〒598-0022泉佐野市土丸388番地

社会福祉法人 犬鳴山

TEL/072-468-1170・FAX/468-1177



### 基幹型・機能強化型包括支援センター

## 基幹包括支援センターいずみさの

〒598-0002泉佐野市中庄1102番地

市立社会福祉センター1階

社会福祉法人 泉佐野市社会福祉協議会

TEL/072-464-2977・FAX/072-462-5400

## 泉佐野市健康福祉部 地域共生推進課

〒598-0005

大阪府泉佐野市市場東1丁目1番1号市役所1階

TEL/072-463-1212 (代表)